

LASERTERAPIA NA TREINAMENTO ESPORTIVO: REVISÃO SOBRE CONCEITO, TIPOS E APLICAÇÃO

Pesquisador(es): PADOIN, Susana; SBEGHEN, Mônica Raquel; ZAWADZKI, Patrick.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A Laserterapia (amplificação da luz por emissão estimulada de radiação) consiste em uma radiação eletromagnética com características próprias dissemelhante a uma luz comum. O seu uso na reabilitação física é bastante difundido, entretanto, o uso na recuperação muscular após o esforço e treinamento físico ainda produz pouca evidência científica quanto aos benefícios que proporciona. O objetivo deste estudo foi revisar os conceitos sobre a laserterapia para difundir o seu uso no âmbito do treinamento esportivo. É possível afirmar que o seu comprimento de onda decorre da faixa visível ao olho humano até o infravermelho, que varia de 632,8 nanômetros (nm) na faixa de luz vermelha a 10.000nm na faixa de luz infravermelha do espectro. Diferente da ledterapia, é uma faixa coerente, intensa, colimada e monocromática; possui uma pequena largura de banda espectral, promovendo menor dispersão material; o pico de energia liberada se dá em Watts e o custo é maior, pela dificuldade de fabricação. Os lasers são classificados em baixa e alta potência. Neste, sua aplicação visa a remoção, corte e coagulação de tecidos. Já os lasers de baixa potência são utilizados com maior frequência em processos de reparação tecidual, como traumatismos articulares, nervosos, musculares, cutâneos e ósseos. Já está presente no esporte, otimizando a recuperação tecidual, e reduzindo a ocorrência de lesões, o que otimiza o retorno do atleta às atividades em um curto intervalo de tempo. Aponta-se a necessidade de estudos que utilizem protocolos similares na produção de evidência científica de qualidade.

Palavras-chave: Laserterapia. Desporto. Recuperação de Dano. Aplicabilidade.

E-mails: fisioex.cco@unoesc.edu.br